健康チャレンジシート記入方法

健康ポイントを貯めることのできる事業(イベント)は
①健(検)診受診
②各種相談・講座・介護予防事業への参加
③禁煙・自分に合った健康づくり
④健康づくりチャレンジ月間　　の4つの種類があります。

※ポイント付与対象事業は、今後追加されることがあります。

名前　　住所

チャレンジ1　健(検)診受診【必須項目】 1つの健(検)診ごとに10ポイント

健診名	日付	健診名	日付	健診名	日付
特定健診	/	胃がん検診	/	結核住民健診	/
ぎふ・すこやか健診	/	大腸がん検診	/	骨粗しょう症検診	/
フレッシュ健診	/	肺がん検診	/	肝炎ウイルス検査	/
はつらつ健診	/	乳がん検診	/	さわやか口腔健診	/
人間ドック		子宮頸がん検診		歯科健診	

チャレンジ2　各種相談・講座・介護予防事業への参加　講座参加ごとに5ポイント

健康相談	/	ちょいスポ	/	健康フェア	/
特定保健指導	/	介護予防リーダー養成講座	/	歯と口の健康フェスティバル	/

貯筋くらぶ ※1ケ月あたり5ポイント						
ふれあいひろば ※1ケ月あたり5ポイント						

チャレンジ3　禁煙などの健康づくり　各5ポイント/月

タバコを吸わない・やめた	/	毎日体重を測定し記
毎日血圧を測定し記録する	/	毎食野菜を摂取する
毎日朝食を食べる	/	減塩食を食べる

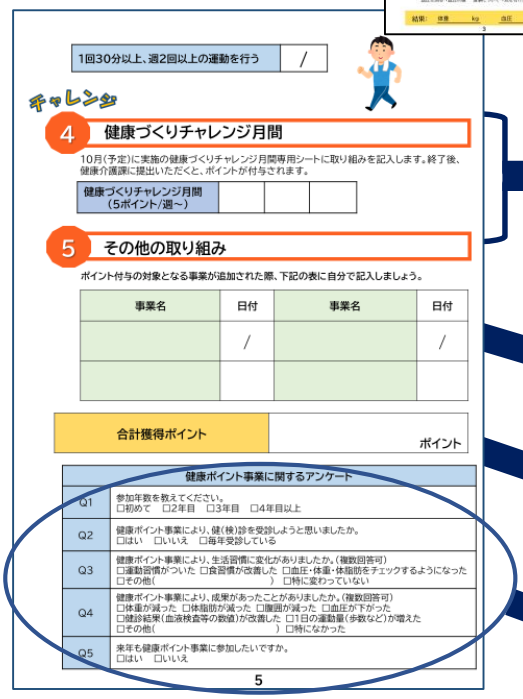
2

日付:

	所	日	内容		所	日	内容
1日目				16日目			
2日目				17日目			
3日目				18日目			
4日目				19日目			
5日目				20日目			
6日目				21日目			
7日目				22日目			
8日目				23日目			
9日目				24日目			
10日目				25日目			
11日目				26日目			
12日目				27日目			
13日目				28日目			
14日目				29日目			
15日目				30日目			

結果:　体重　kg　血圧　/　mmHg

3



1回30分以上、週2回以上の運動を行う　/

チャレンジ4　健康づくりチャレンジ月間

10月(予定)に実施の健康づくりチャレンジ月間専用シートに取り組みを記入します。終了後、健康介護課に提出いただくと、ポイントが付与されます。

健康づくりチャレンジ月間 (5ポイント/週～)			

チャレンジ5　その他の取り組み

ポイント付与の対象となる事業が追加された際、下記の表に自分で記入しましょう。

事業名	日付	事業名	日付
	/		/

合計獲得ポイント	ポイント

健康ポイント事業に関するアンケート

Q1	参加年数を教えてください。 □初めて　□2年目　□3年目　□4年目以上
Q2	健康ポイント事業により、健(検)診を受診しようと思いましたか。 □はい　□いいえ　□毎年受診している
Q3	健康ポイント事業により、生活習慣に変化がありましたか。(複数回答可) □運動習慣がついた　□食習慣が改善した　□血圧・体重・体脂肪をチェックするようになった □その他(　　)　□特に変わっていない
Q4	健康ポイント事業により、成果があったことがありましたか。(複数回答可) □体重が減った　□体脂肪が減った　□腹囲が減った　□血圧が下がった □健診結果(血液検査等の数値)が改善した　□1日の運動量(歩数など)が増えた □その他(　　)　□特になかった
Q5	来年も健康ポイント事業に参加したいですか。 □はい　□いいえ

5

健(検)診を受診したのち、受診日を記入しましょう。
ポイントは項目ごとに異なります。特典を受けるためには「健(検)診受診」が1ポイント以上必要です。

教室やイベントに参加したのち、参加日を記入しましょう。

・現在タバコを吸っていなければ○をつけましょう。
・自分で決めた目標に対しての結果を記入します。
　例)ウォーキング→歩数
　　運動する→運動内容
　　血圧を測る→血圧の値
　　食事に気を付ける→その内容
15日間継続で5ポイント付与します。

健康づくりを特に強化する月間＝チャレンジ月間は10月(予定)です。テーマに沿った専用シートを改めて配布し、そこでの取り組みにポイントを付与します。チャレンジ月間シートは、開始前に健康介護課窓口に設置します。

新たに追加となった事業に参加したのち、事業名と参加日を記入しましょう。

チャレンジシートの合計獲得ポイント数を記入しましょう。

シートを提出の際にこのアンケートの記入にご協力ください。

ご自身でポイントを付け、ミナモ健康・スポーツカードの取得は令和6年4月1日までに、抽選申込書の応募をされる場合には同年2月23日までに健康介護課にご提出ください。

令和５年度

清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業

笠松町健康チャレンジシート

健(検)診や健康づくり事業に参加して、ポイントを貯めましょう。
100ポイント以上の方に、様々なサービスの特典が受けられる「ミナモ健康・スポーツカード」、健康グッズや県産品が抽選で当たる「抽選申込書」をお渡しします。
この機会にぜひ健(検)診の受診や、健康づくり事業に参加しましょう！

【ポイント付与期間】　令和5年4月1日～令和6年3月31日まで

【対　　象　　者】　笠松町に住民登録のある19歳以上の方

【ポイント付与事業】　次の内容がポイント付与の対象です。ご自身でシートに記録してください。(記入方法は6ページ「健康チャレンジシート記入方法」参照)
※なお、10ポイント以上の健(検)診ポイントが必要です。

	種　類	ポイント数
チャレンジ1	○健(検)診受診 特定健診、ぎふ・すこやか健診、フレッシュ健診、各種がん検診、はしま・さわやか口腔健診、歯科健診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診、はつらつ健診、人間ドック	各10ポイント
チャレンジ2	○健康に関する各種相談・講座への参加 健康相談・特定保健指導・健康フェアなど	各5ポイント
	○介護予防事業 貯筋くらぶ、ふれあいひろば	各5ポイント/月
チャレンジ3	○禁煙・食事・運動	各5ポイント/月
	○自分にあった健康づくり 運動・食事など自分で目標を立てて取組を実施	各5ポイント/月
チャレンジ4	○健康づくりチャレンジ月間 チャレンジ月間実施期間:10月(予定) チャレンジ月間記録シートが必要です。 ※チャレンジ月間記録シートは開始前に窓口に設置予定	5ポイント/週

【チャレンジシート提出先】　福祉健康センター・役場健康介護課窓口

【チャレンジシート提出期限】　令和6年4月1日(月)まで
※抽選申込の場合は令和6年2月23日(金)まで

問合先:笠松町　健康介護課　058-388－7171

名前＿＿＿＿＿＿＿＿　住所＿＿＿＿＿＿＿＿

チャレンジ

1 健(検)診受診【必須項目】 1つの健(検)診ごとに10ポイント

健診名	日付	健診名	日付	健診名	日付
特定健診	/	胃がん検診	/	結核住民健診	/
ぎふ・すこやか健診	/	大腸がん検診	/	骨粗しょう症検診	/
フレッシュ健診	/	肺がん検診	/	肝炎ウイルス検査	/
はつらつ健診	/	乳がん検診	/	さわやか口腔健診	/
人間ドック		子宮頸がん検診		歯科健診	

チャレンジ

2 各種相談・講座・介護予防事業への参加

講座参加ごとに5ポイント

健康相談	/	ちょいスポ	/	健康フェア	/
特定保健指導	/	介護予防リーダー養成講座	/	歯と口の健康フェスティバル	/

貯筋くらぶ ※1ケ月あたり5ポイント						
ふれあいひろば ※1ケ月あたり5ポイント						

チャレンジ

3 禁煙などの健康づくり

各5ポイント/月

タバコを吸わない・やめた	/	毎日体重を測定し記録する	/
毎日血圧を測定し記録する	/	毎食野菜を摂取する	/
毎日朝食を食べる	/	減塩食を食べる	/

1回30分以上、週2回以上の運動を行う	/

チャレンジ

4 健康づくりチャレンジ月間

10月（予定）に実施の健康づくりチャレンジ月間専用シートに取り組みを記入します。終了後、健康介護課に提出いただくと、ポイントが付与されます。

健康づくりチャレンジ月間（5ポイント/週）			

5 その他の取り組み

ポイント付与の対象となる事業が追加された際、下記の表に自分で記入しましょう。

事業名	日付	事業名	日付
	/		/

合計獲得ポイント	ポイント

健康ポイント事業に関するアンケート	
Q1	参加年数を教えてください。 □初めて　□2年目　□3年目　□4年目以上
Q2	健康ポイント事業により、健（検）診を受診しようと思いましたか。 □はい　□いいえ　□毎年受診している
Q3	健康ポイント事業により、生活習慣に変化がありましたか。（複数回答可） □運動習慣がついた　□食習慣が改善した　□血圧・体重・体脂肪をチェックするようになった □その他（　　）　□特に変わっていない
Q4	健康ポイント事業により、成果があったことがありましたか。（複数回答可） □体重が減った　□体脂肪が減った　□腹囲が減った　□血圧が下がった □健診結果（血液検査等の数値）が改善した　□1日の運動量（歩数など）が増えた □その他（　　）　□特になかった
Q5	来年も健康ポイント事業に参加したいですか。 □はい　□いいえ

自分にあった健康づくり① （5ポイント/月）		

運動、食事など健康のために自分が取り組みたい目標を立て、なるべく毎日継続して実施しましょう。実施できた日を記録します。
そして、自分の身体や生活にどんな変化があったのか振り返りをしてみましょう。

現状：　体重　　kg　　血圧　　/　　mmHg

目標：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※5ポイント/月

	月　日	※結果 （例：8,000歩）		月　日	※結果
1日目			1日目		
2日目			2日目		
3日目			3日目		
4日目			4日目		
5日目			5日目		
6日目			6日目		
7日目			7日目		
8日目			8日目		
9日目			9日目		
10日目			10日目		
11日目			11日目		
12日目			12日目		
13日目			13日目		
14日目			14日目		
15日目			15日目		

※目標に対しての結果を記入します

例）ウォーキング→歩数　　運動する→行った運動内容
　　血圧を測る→血圧の値　　食事について→気を付けた内容

結果：　体重　　kg　　血圧　　/　　mmHg

自分にあった健康づくり② （5ポイント/月）		

現状：　体重　　kg　　血圧　　/　　mmHg

目標：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※5ポイント/月

	月　日	※結果 （例：8,000歩）		月　日	※結果
1日目			1日目		
2日目			2日目		
3日目			3日目		
4日目			4日目		
5日目			5日目		
6日目			6日目		
7日目			7日目		
8日目			8日目		
9日目			9日目		
10日目			10日目		
11日目			11日目		
12日目			12日目		
13日目			13日目		
14日目			14日目		
15日目			15日目		

結果：　体重　　kg　　血圧　　/　　mmHg